



笠岡市の保育所レシピ

カミカミサラダ



子どもたちの好きな料理は洋風で、かむ回数の少ないものが多いです。大人と同様の硬さが食べられるようになる目安は小学校入学頃ですが、かむ回数の多い料理を意識して選択し、かむ力を徐々に、しっかりと身につけたいですね。

材 料	1人分	4人分
さきいか	3g	12g
切り干し大根	3g	12g
きゅうり	15g	60g
もやし	10g	40g
にんじん	5g	20g
砂糖(★)	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ(★)	小さじ1/2	小さじ2
酢(★)	小さじ1/2	小さじ2



作り方

- ① さきいかは細かく裂く。
- ② 切り干し大根は、水で柔らかく戻し、さっと茹で、水気を絞る。
- ③ きゅうり、にんじんは千切りにし、にんじん・もやしは茹でて水気を絞る。
- ④ 調味料(★)をよく混ぜ、①～③を加えて軽くあえて出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
31kcal	2.1g	0.3g	0.7g

(一人当たり栄養価)

🌸 噛むことの効用 🌸

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音がはっきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 胃腸の動きを促進
- ⑥ 歯の病気を防ぐ